UTENTE

S7100

SUSPENSION ELLIPTICAL™ TRAINER

Congratulazioni per aver scelto la Suspension Elliptical™ della linea VISION FITNESS. Questa macchina è uno strumento molto efficace per il raggiungimento dei propri obiettivi fitness. Un utilizzo regolare dell'ellittica può migliorare la qualità della vita in molti modi differenti... Ecco alcuni dei benefici che derivano dall'esercizio aerobico:

- Perdita di peso
- Un cuore più sano
- Miglioramento del tono muscolare
- Livelli di energia giornalmente incrementati
- Stress ridotto
- Sostegno nella gestione dell'ansia e della depressione
- Miglioramento della propria immagine

La chiave per il raggiungimento di questi obiettivi consiste nello sviluppo di un'abitudine nell'esercizio fisico. L'utilizzo domestico di questa macchina consente di eliminare tutti i fattori che possono ostacolare il proprio allenamento, come ad esempio il buio o il cattivo tempo. Questa guida dell'utente fornisce le informazioni di base per lo sviluppo di un programma di allenamento. Una conoscenza più completa della macchina sarà di supporto nel perseguimento di un più sano stile di vita.

INDICE

S7100

CONSOLE

GENERALE

S7100

SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Quando si utilizza un prodottto elettrico, alcune precauzioni di base dovrebbero sempre essere seguite, incluse le seguenti:
Leggere tutte le istruzioni prima di usare questo prodotto.

Per ridurre il rischio di ustione, incendio, shock elettrico o danni a persone:

Usare questo prodotto solo come descritto in questa guida. Usare soltanto gli accessori raccomandati dal produttore.

- Non far cadere o inserire alcun oggetto all'interno delle aperture.
- Non rimuovere le coperture laterali. Questa operazione dovrebbe essere eseguita da un tecnico autorizzato.
- Non usare l'ellittica se ha il cavo o la spina danneggiati, se non funziona correttamente, se è stata danneggiata o immersa in acqua.
- Tenere il cavo di accensione lontano da superfici molto calde.
- Non usare l'ellittica in luoghi privi del controllo della temperatura come garages, piscine, bagni o luoghi all'aperto. In caso contrario, la garanzia potrebbe non essere valida.
- Per disattivare la macchina, mettere su OFF il pulsante collocato frontalmente e poi rimuovere la spina dalla presa.
- Usare soltanto il cavo di alimentazione fornito dalla VISION.
- Non posizionare mai il cavo di alimentazione sotto tappeti ed evitare di schiacciarlo o danneggiarlo poggiandoci sopra degli oggetti.
- Staccare la spina della macchina quando questa non è in uso, prima di pulirla e prima di muoverla.
- La macchina non dovrebbe essere usata da persone che pesano più di 300 pounds. In caso contrario la garanzia potrebbe non essere valida.
- Mantenere la parte superiore delle pedane poggia-piedi sempre pulite ed asciutte.
- Non girare i pedali con le mani.
- Usare la macchina soltanto a livello domestico. In caso contrario la garanzia potrebbe non essere valida.

IMPORTANTE – La funzione HR offerta da questo prodotto non è un dispositivo medico. Alcune persone, incluse quelle provviste di un programma di riabilitazione cardiaca, potrebbero trarre beneficio da un monitoraggio della frequenza cardiaca attraverso una fascia telemetrica oltre a quello fornito dai sensori cardio. Alcuni fattori, come ad esempio il movimento dell'utente, potrebbe alterare l'affidabilità

della lettura della frequenza cardiaca rilevata dai sensori cardio.reading. La rilevazione della frequenza cardiaca va intesa solamente come un aiuto in determinati trends in generale. Consultare il proprio medico.

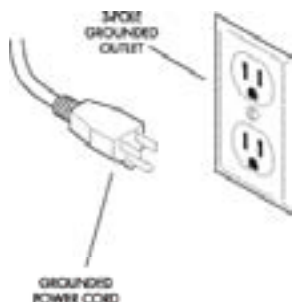
BAMBINI

- Animali e bambini di età inferiore a 13 anni non dovrebbero stare ad una distanza inferiore a 3 metri dalla macchina.
- bambini di età inferiore a 13 anni non dovrebbero usare la macchina.
- bambini di età inferiore a 13 anni non dovrebbero usare la macchina senza la supervisione di un adulto.

ATTENZIONE! se si avverte dolore al petto, nausea, vertigine o mancanza di fiato, interrompere immediatamente l'attività e consultare il medico prima di riprendere l'allenamento.

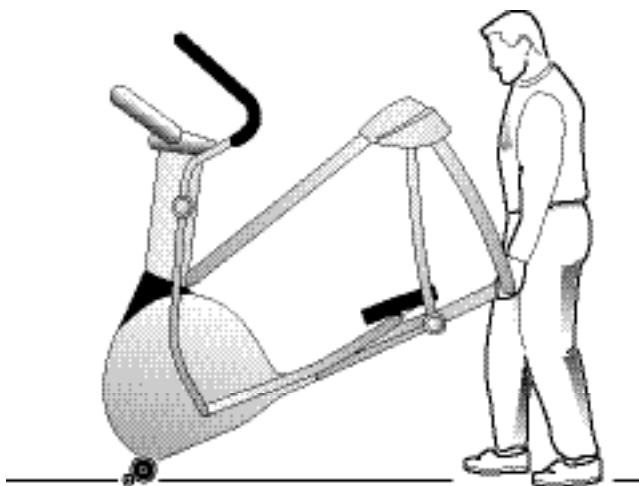
- Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi in alcune parti dell'ellittica.

REQUISITI ELETTRICI

Usare la macchina soltanto con la spina fornita. Un errato collegamento con la presa a terra può comportare rischio di shock elettrico. Non modificare la spina di cui è provvisto il prodotto. Se la spina non è idonea per la presa di cui si dispone, consultare un elettricista specializzato che possa modificare la presa al muro adattandola alla spina.

ASSEMBLAGGIO

Seguire attentamente le istruzioni di assemblaggio e contattare il centro assistenza per qualsiasi tipo di problema.

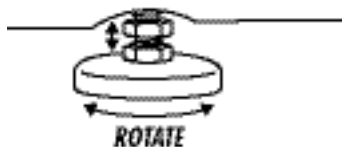
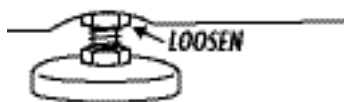
MUOVERE L'ELLITTICA

La macchina è provvista di ruote per il trasporto. Per spostare la macchina, afferrare la parte posteriore della struttura, sollevare e, facendo leva sulle ruote poste sul lato frontale dell'ellittica, trasportare il prodotto dove si desidera.

ATTENZIONE: l'ellittica è solida e pesante per cui utilizzare anche un altro aiuto per il trasporto qualora fosse necessario.

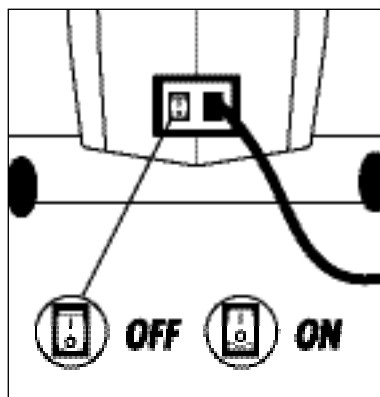
COLLOCAZIONE DELLA MACCHINA

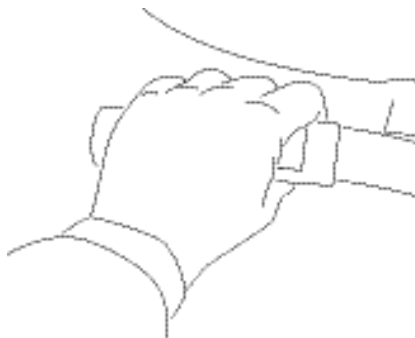
Posizionare l'ellittica nel luogo in cui si desidera utilizzarla, prediligendo ambienti accoglienti e stimolanti.

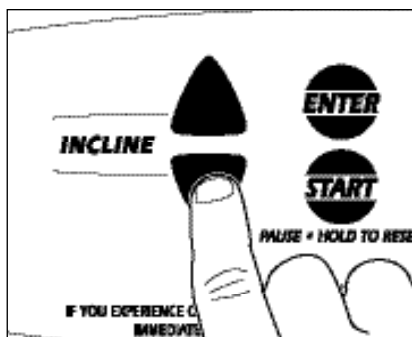
STABILIZZARE L'ELLITTICA

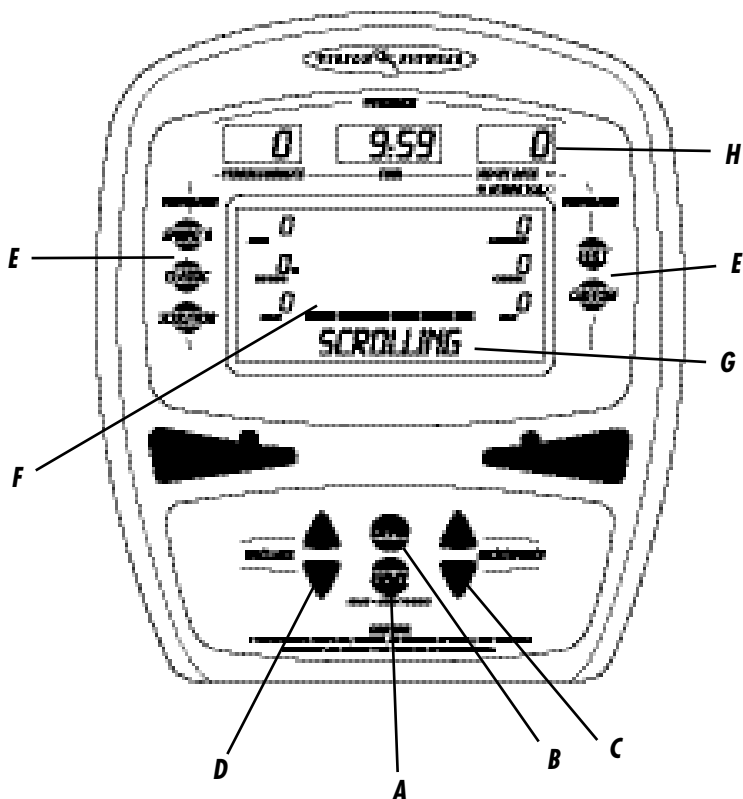
Dopo aver posizionato la macchina nel luogo scelto, verificare la sua stabilità. Se l'ellittica si muove o oscilla, occorrerà regolare il suo livello. Individuare il piedino di livello che non aderisce completamente al pavimento. Allentare il bullone alla base del piedino di livello per consentirgli di ruotare. Ruotare il piedino di livello a destra o a sinistra fino a quando non si raggiunge la stabilità. Bloccare la regolazione ristringendo il bullone.

ACCENDERE E SPEGNERE L'ELLITTICA

Usare il tasto posto sul lato frontale della macchina per accendere o spegnere l'ellittica. Si raccomanda di spegnere la macchina quando non è in uso.

NOTE: è possibile anche spegnere la console.

SENSORI CARDIO

Hanno lo scopo di monitorizzare la frequenza cardiaca dell'utente. Impugnare bene i poggia-mani provvisti dei sensori cardio durante l'attività fisica. Sulla console verrà visualizzata la propria frequenza cardiaca (potrebbero volerci alcuni secondi per consentire al sistema di partire da un valore pari a zero per arrivare a quello relativo alla frequenza cardiaca in corso). La maggior parte delle persone hanno una presa tale da consentire la trasmissione di un buon segnale per il rilevamento HR, tuttavia potrebbero anche verificarsi alterazioni del sistema dovute ad una presa non adeguata.

INCLINAZIONE VARIABILE

Premere le frecce INCLINE UP o DOWN per regolare l'inclinazione dal livello 1 al 20.
I cambiamenti di inclinazione non sono immediati ma impiegheranno del tempo per raggiungere l'angolo di inclinazione impostato.

DISPLAY DELLA CONSOLE

TIl display compiuterizzato consente all'utente di selezionare un allenamento adeguato ai propri obiettivi fitness. Consente all'utente anche di monitorizzare il progresso ed il feedback di ciascun allenamento in modo da poter valutare i milgioramenti nel tempo.

DESCRIZIONE DEL DISPLAY DELLA CONSOLE

A. START/PAUSE/TENERE PREMUTO PER RESETTARE

Premere il tasto START per cominciare immediatamente un allenamento MANUALE senza dover impostare alcun tipo di informazione individuale. Quando il programma comincia, l'utente può regolare i livelli di resistenza e di inclinazione usando i tasti con le frecce. Le informazioni restituite all'utente vengono calcolate sulla base di valori default.

PAUSE: se l'utente necessita di mettere in pausa la propria attività durante un allenamento, premendo il tasto START il programma entrerà in pausa per cinque minuti. Premendo il tasto START si potrà ritornare alla propria attività.

RESET: se l'utente necessita di resettare la propria attività , tenere premuto il tasto START per tre secondi o fino a quando il display è stato resettato.

B. ENTER/TENERE PREMUTO PER CAMBIARE IL FEEDBACK SUL DISPLAY

Questo tasto viene usato dopo aver immesso un'informazione durante l'impostazione, come ad esempio età, peso o livello.

SCAN: Durante l'esercizio di un programma, premendo il tasto ENTER è possibile modificare quanto visualizzato nella finestra Heart Rate Feedback. Premere ENTER per scambiare tra Heart Rate e % Max Heart Rate. Tenendo premuto il tasto ENTER per tre secondi durante l'allenamento, la funzione SCAN alternerà automaticamente le visualizzazioni del feedback sul display.

C. TASTI FRECCE PER LA RESISTENZA

Questi tasti vengono usati per modificare i livelli di resistenza.
Nei programmi HRT®, sono usati per modificare il proprio target HR.

D. TASTI FRECCE PER L'INCLINAZIONE

Questi tasti vengono usati per modificare i livelli di inclinazione.

TASTI PROGRAMMA

Questi tasti consentono un rapido accesso ai propri programmi preferiti. Non occorre scorrere tutti programmi per trovare e selezionare quello che si desidera. Premendo semplicemente il tasto programma che si desidera si comincia l'impostazione dei dati dell'utente.

CAMBIARE DURANTE LO SVOLGIMENTO: è possibile modificare il proprio programma durante lo svolgimento dell'attività semplicemente premendo un altro tasto programma. I programmi SPRINT 8™, SCULPTOR, e CUSTOM USER non possono essere modificati (sia per accedervi che per abbandonarli) in corso di attività.

DESCRIZIONE DEL DISPLAY DELLA CONSOLE

F. PROFILO DISPLAY

Lo schermo LCD fornisce un profilo dell'allenamento, includendo i segmenti che l'utente sta per completare e quelli che ha già completato, ed il livello di resistenza di ciascun segmento.

G. MESSAGGIO/TESTO SCORREVOLE

Il display LCD dispone di una striscia con testo alfanumerico scorrevole che fornisce passo-dopo-passo le istruzioni nell'impostazione, feedback e messaggi motivazionali durante tutto l'allenamento ed al suo termine.

FEEDBACK DISPLAY: durante l'allenamento lo schermo della console visualizza il feedback relativo alla propria attività, includendo:

DISTANZA: la distanza totale percorsa in miglia o kilometri dal momento dell'avvio dell'esercizio fisico.

RESISTENZA: livello di resistenza in corso durante l'allenamento.

INCLINAZIONE: livello di inclinazione in corso durante l'allenamento.

Ci sono 20 livelli.

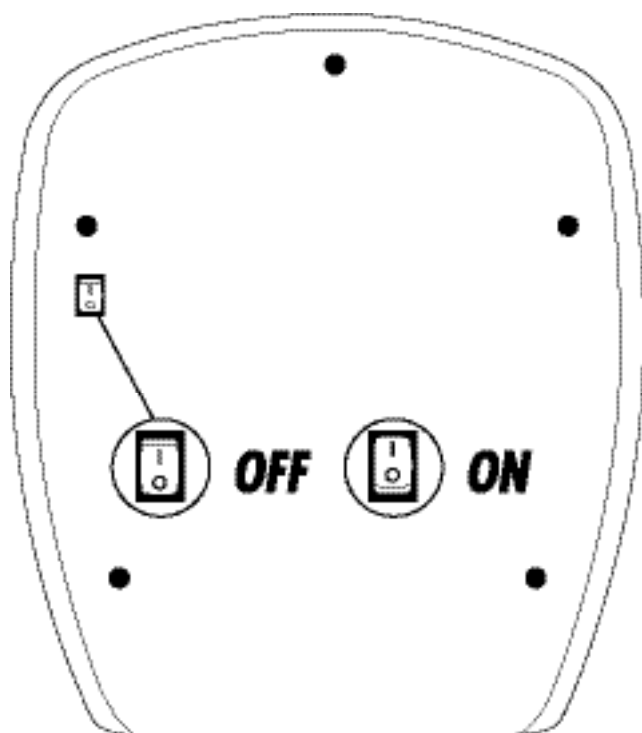
CALORIE: una stima delle calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.

METS: una misurazione del consumo di ossigeno; un MET equivale alla somma approssimata di ossigeno consumato al minuto da una persona a riposo.

H. FINESTRE DI FEEDBACK: Durante l'allenamento queste tre finestre visualizzano il feedback dell'utente all'esercizio fisico.

TEMPO: questa finestra visualizza il tempo percorso o il tempo rimasto alla fine dell'attività.

HEART RATE/% MAX HEART RATE: questa finestra visualizza la frequenza cardiaca in atto e la percentuale della propria frequenza cardiaca massima prevista (% Max HR).

PULSANTE ON/OFF spegnere la console se non si intende utilizzarla per un periodo di tempo relativamente lungo.

PROGRAMMI

QUICK START

Premere semplicemente START consentirà all'utente di saltare la fase di impostazione di programmi specifici e di cominciare l'attività ad un costante livello (manuale). I livelli di inclinazione e di resistenza non cambiano automaticamente ma è possibile regolare la resistenza o l'inclinazione a proprio piacimento usando i tasti con le frecce.

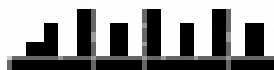
NOTE: poichè non si passa attraverso la fase di impostazione dei dati, per calcolare le informazioni di feedback il computer utilizzerà valori default.

SPRINT 8™ PROGRAM

SPRINT 8™ è un programma anaerobico basato su livelli.E' efficace nel reclutamento delle fibre muscolari veloci e nel miglioramento della prestazione atletica.

PROGRAMMI CLASSICI

MANUALE i livelli di resistenza e di inclinazione non si modificano automaticamente.

INTERVALLI rafforza il sistema cardiovascolare dell'utente alternando momenti di attività a momenti di recupero.

FAT BURN agisce sui depositi di grasso corporeo. E' un programma usato generalmente a bassa intensità ma prevede tempi di attività più lunghi rispetto ad altri programmi (si raccomandano dai 30 ai 60 minuti).

RANDOM. Indicato per gli utenti che desiderano la varietà all'interno della propria routine di allenamento quotidiano. Il computer seleziona casualmente i livelli di resistenza e di inclinazione per ciascun segmento dell'allenamento.

WATTS all'aumentare della velocità del passo diminuisce la resistenza e viceversa.

PROGRAMMI DI SCULTURA – 25 minuti per scolpire un nuovo te!

I programmi di SCULTURA promuovono la perdita di peso e lo sviluppo di un corpo tonico in soli 25 minuti di allenamento al giorno. I differenti programmi di scultura sono efficaci perchè alternano intervalli di attività cardiovascolare a momenti di attività fisica ad elevata intensità che modifica la resistenza, l'inclinazione e la direzione per reclutare uno specifico gruppo di muscoli stimolando lo sviluppo della forza, l'aumento del tono muscolare e un maggiore consumo di calorie. L'utente può crearsi una routine di allenamento che utilizza uno soltanto o una combinazione di questi programmi dalle tre alle cinque volte alla settimana per scolpire un nuovo corpo in soli venticinque minuti al giorno.

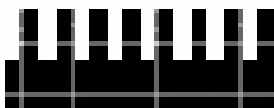
GLUTE BURN

Questo programma contiene otto serie (della durata di 45 secondi ognuna) caratterizzate dall'incremento dello sforzo muscolare. Queste serie focalizzano lo sforzo a livello tendineo e gluteo. Questo programma consente non solo di effettuare un'ottima attività cardiovascolare e di bruciacalorie ma consente all'utente anche di aggiungere forza e tono muscolare a livello tendineo e gluteo.

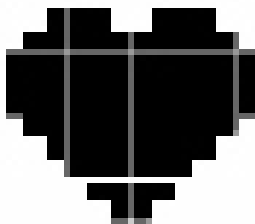
CALF TONER

Questo programma sviluppa la tonicità del polpaccio e della parte inferiore della gamba grazie ad un'attività che consente all'utente di bruciare le calorie necessarie ad ottenere gambe più snelle. Utilizza otto serie della durata di 45 secondi ognuna caratterizzate dall'incremento della resistenza.

QUAD TONER

Questo programma recluta i muscoli quadricipiti incrementando la forza ed il tono muscolare attraverso otto serie della durata di 45 secondi ognuna caraterizzate dall'aumento della resistenza e da cambiamenti dell'inclinazione mentre contemporaneamente si bruciano le calorie e si allena il sistema cardiovascolare. Questa combinazione di forza e lavoro aerobico consente di ottenere gambe più definite.

TOTAL BODY

Questo programma è caratterizzato da otto serie della durata di 45 secondi ognuna che utilizzano cambiamenti della posizione corporea, della resistenza e dell'inclinazione per reclutare tutti i gruppi muscolari del corpo.

PROGRAMMI HRT

TARGET HRT

E' un programma che mira a far mantenere all'utente una frequenza cardiaca pari al 70% rispetto alla frequenza cardiaca massima stimata. Ha come obiettivo quello di migliorare l'efficienza e la resistenza del sistema cardiovascolare lavorando a livello cardiaco, polmonare e circolatorio. E' un programma ottimo per qualunque tipo di utente anche se all'inizio è sempre indicato cominciare con una frequenza cardiaca ridotta per poi andare ad aumentare gradualmente.

HRT HILL

Questo programma utilizza quattro Target HR per sviluppare forza e resistenza cardiovascolare. La resistenza verrà regolata fino a quando l'utente non raggiunge il target HR previsto per i 4 picchi separati. I picchi verranno impostati al 65%, 70%, 75%, e 80% della propria frequenza cardiaca massima stimata. Il programma manterrà l'utente a ciascun livello di frequenza cardiaca per un minuto dal momento in cui il target HR è stato raggiunto. Il programma ripeterà le serie di picchi fino a quando il tempo dell'allenamento non è terminato.

HRT INTERVAL

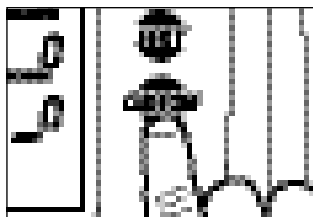
Questo programma incrementa la resistenza aerobica ed il proprio livello di fitness, la resistenza delle fibre muscolari e la somma delle calorie bruciate durante la sessione di allenamento. Questo programma consiste nell'alternare intervalli di sforzo fisico ad altri di recupero. Il proprio target HR per gli intervalli di sforzo fisico sarà l'80% della propria frequenza cardiaca massima stimata, mentre per gli intervalli di recupero sarà il 70% della propria frequenza cardiaca massima stimata. L'intervallo di sforzo fisico (della durata di due minuti) comincia quando l'utente raggiunge il target HR previsto per quel particolare intervallo. La durata dell'intervallo di recupero dipende dal tempo che l'utente impiega per raggiungere la propria frequenza cardiaca prevista per il recupero.

TUTTI I PROGRAMMI HR

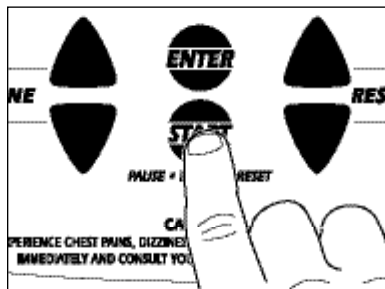
Durante l'allenamento l'utente manterrà la mani a contatto con i sensori cardio o indosserà una fascia telemetrica per inviare le informazioni relative alla propria frequenza cardiaca alla console. La console visualizzerà continuamente sul monitor la frequenza cardiaca, regolando il livello di resistenza in modo da mantenere la frequenza cardiaca dell'utente entro i valori previsti dal proprio target HR. Ogni programma comincerà con 2 minuti di riscaldamento. Quando il programma è terminato, la console avvierà 5 minuti di defaticamento. L'utente provvederà a regolare la resistenza a seconda delle proprie necessità durante le fasi di riscaldamento e di defaticamento.

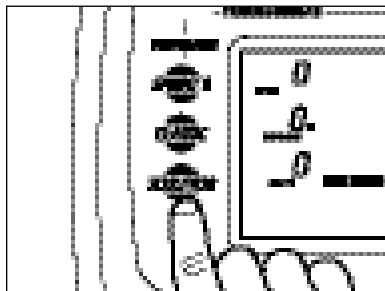
PROGRAMMI UTENTE

CUSTOM USER 1 – 5

I cinque programmi utente consentono di completare, salvare e mantenere 5 allenamenti separati per un uso futuro. Una volta completato l'allenamento, il programma CUSTOM USER consentirà all'utente di salvare i cambiamenti di resistenza e di inclinazione effettuati durante l'attività. Le impostazioni verranno salvate così da poter fornire un programma identico che può essere selezionato alla prossima sessione di allenamento.

USARE I PROGRAMMI

SELEZIONARE QUICK START

Il modo più semplice per avviare un allenamento consiste semplicemente nel premere il tasto START. L'utente comincerà l'attività in modalità MANUALE e potrà cambiare i livelli di resistenza e di inclinazione per raggiungere i propri obiettivi.

SELEZIONARE UN PROGRAMMA

Ci sono 5 tasti programma. SPRINT 8 è un tasto unico mentre gli altri tasti programma contengono programmi multipli. Per visualizzare l'opzione programma incluso in ciascun tasto, premere il tasto programma più volte o usare i tasti con le frecce dopo aver premuto inizialmente il tasto programma che si desidera scorrere. Premere ENTER per selezionare.

IMPOSTARE L'ETÀ

Quando sul display compare il messaggio che richiede di introdurre i dati relativi alla propria età, usare la frecciaUPoDOWN[illegible]. Questa informazione è necessaria per i programmi HRT® e influenza la stima della percentuale della propria frequenza cardiaca massima.

IMPOSTARE IL TEMPO

Quando sul display compare il messaggio che richiede di introdurre i dati relativi al tempo desiderato di durata dell'attività, usare la freccia UP o DOWN ❒❄❒ ❒❄❄❑●❁❒❄ ●❁ ▲❄●❄❇❑■❄.

IMPOSTARE LIVELLO DI RESISTENZA

Quando sul display compare il messaggio che richiede di introdurre i dati relativi al livello di resistenza, usare la freccia UP o DOWN ❒❄❒ ❒❄❄❑●❁❒❄ ●❁ ▲❄●❄❇❑■❄.

E' possibile scegliere tra 20 livelli di resistenza per ciascun programma. Il livello di resistenza varia a seconda del programma.

Il programma WATTS richiede all'utente di impostare il livello di potenza (WATT) desiderato invece dei livelli di resistenza. Il livello di potenza (WATT) parte da 40 per arrivare ad un massimo di 250 incrementando di 5 per volta.

I programmi TARGET HRT, HRT HILL, e HRT INTERVAL imposteranno il target HR dell'utente al posto del livello di resistenza. La console visualizzerà sul display il target HR dell'utente offrendo anche la possibilità di regolare il valore a prorpio piacimento.

IMPOSTARE IL PESO

Quando sul display compare il messaggio che richiede di introdurre i dati relativi al proprio peso corporeo attuale, usare la freccia UP o DOWN ❒❄❒ ❒❄❄❑●❁❒❄ ●❁ ▲❄●❄❇❑■❄.

Questa informazione è necessaria per un calcolo corretto delle calorie.

AVVIO

Premere START per cominciare l'attività.

USARE IL PROGRAMMA SPRINT 8

Sprint 8 è un programma anaerobico che sviluppa il muscolo, migliora la velocità ed incrementa naturalmente il rilascio dell'ormone della crescita (HGH) nel proprio corpo. E' stato dimostrato che la produzione dell'ormone della crescita attraverso l'esercizio fisico ed una dieta appropriata è un modo efficace di bruciare grassi e di sviluppare una massa muscolare magra.

Il programma SPRINT 8 è caratterizzato da intervalli di intenso sprint seguiti da intervalli di recupero. Il programma include le seguenti fasi:

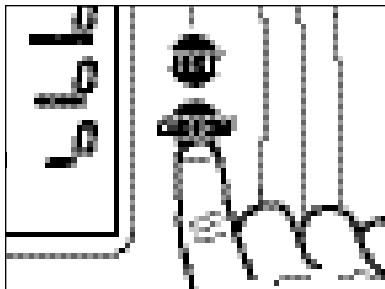
1. WARM-UP dovrebbe incrementare gradualmente la frequenza cardiaca dell'utente ed aumentare la respirazione e la gittata cardiaca per consentire il lavoro muscolare. Questa fase è controllata dall'utente che la regola in base alle proprie necessità.
2. INTERVAL TRAINING comincia immediatamente dopo la fase di riscaldamento con un intervallo sprint di 30 secondi. Sette intervalli di recupero della durata di un minuto e 30 secondi ciascuno si alterneranno ad otto intervalli sprint della durata di 30 secondi ciascuno. Sul display comparirà un messaggio che richiederà all'utente di incrementare il passo al minuto (SPM) durante l'intervallo di sprint e di ridurla durante l'intervallo di recupero. Si raccomanda una differenza di 40 - 60 SPM tra l'intervallo di sprint e quello di recupero.
3. COOL-DOWN aiuta l'utente a far ritornare i propri sistemi corporei entro valori di base. Se eseguita correttamente, durante questa fase di recupero al cuore viene richiesta un'attività ridotta contribuendo così al ripristino dei valori fisiologici di normalità.

Poichè si tratta di un programma di allenamento specializzato, il tempo totale dell'attività non viene visualizzato durante l'allenamento. Tuttavia, nella finestra dove viene visualizzato solitamente il tempo, viene mostrato il tempo dell'intervallo. Per completare un allenamento con il programma SPRINT 8 occorrono 20 minuti.

USARE I PROGRAMMI UTENTE

Il programma UTENTE consente di completare, salvare e mantenere 5 allenamenti separati per un uso futuro.

L'impostazione dei programmi UTENTE è uguale a quella degli altri programmi. L'utente premerà il tasto CUSTOM program.

1. Usare le frecce per selezionare uno dei cinque programmi CUSTOM USER .
2. Premere ENTER per selezionare.
3. Impostare l'età ed il peso dell'utente ed il tempo di durata dell'attività come per qualunque altro programma.

Una volta immessi i dati relativi all'utente, premere START per avviare il programma. L'utente verrà informato che potrà regolare la resistenza a proprio piacimento per creare un nuovo programma. Se durante l'esecuzione del proprio allenamento l'utente modifica il livello di inclinazione o di resistenza, il programma CUSTOM USER salverà queste modificazioni. Le impostazioni dell'utente verranno quindi salvate per fornire un programma identico che può essere selezionato dall'utente alla sua prossima sessione di allenamento.
Alla fine dell'allenamento all'utente sarà richiesto di premere ENTER per salvare.

USARE L'ALLENAMENTO HEART RATE

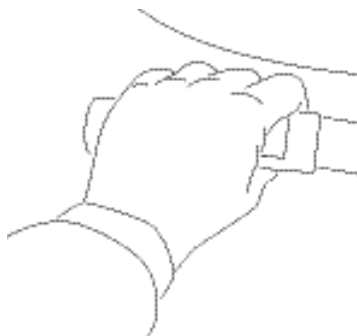
COS'E' L'ALLENAMENTO HR?

E' un allenamento che consente all'utente di svolgere l'attività fisica ad un'intensità tale da mantenersi entro il valore ideale di frequenza cardiaca stimata per l'utente in questione. La frequenza cardiaca ideale per l'utente che deve svolgere l'allenamento dipende dai suoi obiettivi fitness, quali la perdita di peso, la resistenza cardiovascolare o lo sviluppo della forza. Vedere pagina 44 per avere maggiori informazioni riguardo alle fasce HR. Questi programmi regolano automaticamente la resistenza in base ai rilevamenti della frequenza cardiaca durante l'attività fisica.

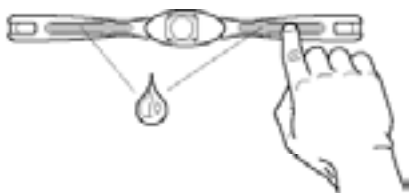
La console presenta tre programmi (Target HRT, HRT Hill, and HRT Interval) che offrono i benefici di un allenamento HR.

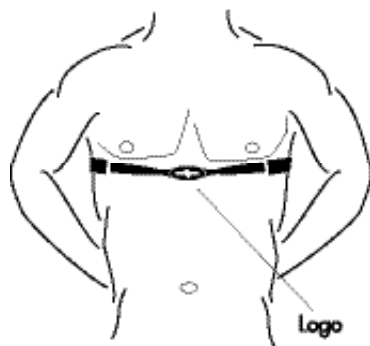
• Per determinare la fequenza cardiaca massima per ciascun utente, questi programmi usano la seguente formula: 220 meno l'età dell'utente. Alcune persone hanno una frequenza cardiaca massima superiore o inferiore rispetto a quella calcolata con la formula utilizzata dalla console e per questa ragione i programmi consentono all'utente di modificare il proprio target HR in base ai propri obiettivi personali.

SENSORI HR

I sensori HR sono presenti in ciascun prodotto per consentire il controllo della frequenza cardiaca dell'utente. Tenendo le mani a contatto con i sensori HR sarà possibile vedere visualizzata immediatamente la propria frequenza cardiaca sul display della console. Il sistema potrebbe impiegare un paio di secondi per portare la frequenza cardiaca dell'utente da zero al valore in corso.

NOTE: i sensori HR funzioneranno durante lo svolgimento dei programmi HRT® ma si raccomanda all'utente di utilizzare una fascia telemetrica per garantire un segnale continuo ed un uso facile del prodotto.

FASCIA TELEMETRICA

La fascia telemetrica utilizza un paio di elettrodi collocati sul suo lato interno per mandare il segnale della frequenza cardiaca dell'utente alla console. Prima di indossare la fascia telemetrica, inumidire il cuscinetto di gomma degli elettrodi con diverse gocce di acqua. Questi elettrodi devono mantenersi bagnati per consentire una corretta trasmissione del segnale. La fascia va indossata a contatto con la pelle ma funziona anche se a contatto con un sottile strato di stoffa bagnato.

COLLOCAZIONE FASCIA TELEMETRICA

Centrare il trasmettitore appena sotto al petto o ai muscoli pettorali, direttamente sopra lo sterno, con il logo rivolto verso l'esterno. Regolare la fascia elastica in modo che sia ben stretta ed aderente al corpo ma allo stesso tempo anche comoda per consentire una respirazione adeguata.

MODALITA’ ENGINEERING

Questa modalità consiste in 17 impostazioni opzionali.

Per accedere ed utilizzare la modalità engineering:

- Premere e tenere premuti i tasti di resistenza UP e DOWN
- La console emetterà un beep e visualizzerà sul display le modalità modes e le impostazioni opzionali. Usare i tasti UP DOWN . Premere il tasto ENTER per selezionare la modalità o l’impostazione adeguata.

IMPOSTAZIONI OPZIONALI

IMPOSTAZIONE

IMPOSTAZIONE	*DESCRIZIONE*
P1 – TEMPO MASSIMO	consente di impostare il tempo massimo di durata del programma
P2 – TEMPO UTENTE	consente di impostare il tempo di durata che il computer userà come default per tutti i programmi
P3 – ETA’ UTENTE	consente di impostare l’età che il computer userà come default durante l’impostazione
P4 – PESO	consente di impostare il peso che il computer userà come default durante l’impostazione
P5 – LIVELLO DI RESISTENZA DEFAULT	consente di impostare il livello di resistenza che il computer userà come default per tutti i programmi
P6 – LIVELLO INCLINAZIONE DEFAULT	consente di impostare il livello di inclinazione che il computer userà come default per tutti i programmi
P7 – LINGUA DEFAULT	consente di scegliere la lingua usata dalla console tra quelle disponibili
P8 – UNIT	consente di impostare l’unità di misura (miglia o kilometri)
P9 – DATI ACCUMULATI	consente di visualizzare il tempo totale percorso o la distanza totale percorsa durante l’attività
P10 – DISPLAY TEST	TEST USATO DAI TECNICI PER VERIFICARE IL DISPLAY
P11 – HARDWARE TEST	TEST USATO DAI TECNICI PER VERIFICARE IL SISTEMA DI FRENO
P12 – RESET INCLINAZIONE	consente di attivare o meno il resettaggio dell’inclinazione al termine dell’allenamento
P13 – CALIBRAZIONE INCLINAZIONE	auto-calibrazione del motore di elevazione
P14 – regolazione inclinazione	consente di regolare il livello minimo e massimo di inclinazione
P15 –MODALITA’ BEEPER	consente di attivare o meno il beep
P16 –MODALITA’ SICUREZZA	consente di impostare la macchina in modo tale che la resistenza sia massima quando non in uso
P17 – VERSIONE	consente al tecnico di visualizzare la versione del software usato dalla console

- Usare i tasti UP DOWN
- Premere ENTER per salvare l’impostazione
- Per uscire dalla modalità engineering, premere e tenere premuto START per tre secondi

MALFUNZIONAMENTI

MANUTENZIONE PREVENTIVA

- Collocare la macchina in un luogo fresco ed asciutto.
- Verificare che tutte le viti e bulloni siano ben stretti.
- Proteggere la console dalle ditate e dal sudore.
- Usare un panno di cotone bagnato con acqua ed un sapone neutro per pulire la macchina. Non usare rotoli di carta che potrebbero graffiare la superficie. Non usare prodotti a base acida o ammoniaca.

SCHEDA DI MANUTENZIONE PREVENTATIVA

Seguire la scheda proprosta qui di seguito per garantire una adeguata manutenzione della macchina.

ITEM	MONTHLY	BI-ANNUALLY
DISPLAY CONSOLE	CLEAN	
ALL BOLTS AND HARDWARE		INSPECT
FRAME	CLEAN	INSPECT
HANDLEBARS	CLEAN	
PLASTIC COVERS	CLEAN	
FOOTPLATES	CLEAN	
POWER CORD		INSPECT

MALFUNZIONAMENTI

Le ellittiche della linea Vision sono state ideate per un uso affidabile e semplice. Tuttavia, se si dovessero verificare dei problemi, i punti sotto elencati potrebbero rilevarne la causa:

PROBLEMA: La console non si accende.
SOLUZIONE: assicurarsi che l'interruttore situato posteriormente alla console sia acceso.
SOLUZIONE: assicurarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nella base della macchina e che l'interruttore situato accanto alla spina sia acceso.
SOLUZIONE: assicurarsi che il cavo sia collegato alla console (posteriormente)
PROBLEMA: Si sente un rumore durante il movimento della macchina.
SOLUZIONE: verificare attentamente l'assemblaggio.
SOLUZIONE: controllare le viti ed il braccio sotto alla pedana poggia-piede.

NOTE: Se le indicazioni sopra elencate non risolvono il problema, interrompere l'uso della macchina, spegnerla e contattare il rivenditore.

MALFUNZIONAMENTI DELLA FASCIA TELEMETRICA

PROBLEMA: Non viene visualizzata la frequenza cardiaca.
SOLUTIONE: Potrebbe esserci uno scarso contatto tra gli elettrodi e la pelle. Inumidire nuovamente i cuscinetti di gomma degli elettrodi.
SOLUTIONE: Il trasmettitore non è posizionato correttamente; riposizionarlo.
SOLUTIONE: Verificare che la distanza tra il trasmettitore ed il ricevitore non sia superiore a quella raccomandata di 36 pollici.
PROBLEMA: Errata lettura della frequenza cardiaca.
SOLUTIONE: La fascia è troppo allentata. Ripristinare un adeguato contatto con la pelle stringendo la fascia elastica.

NOTE: Il malfunzionamento della fascia telemetrica potrebbe essere dovuto ad una varietà di cause. Potrebbe essere necessario verificare l’aderenza della fascia alla pelle dell’utente o la sua posizione. Problemi nella corretta lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere dovuta anche ad interferenze elettroniche causate da computers, motori, sistemi di allarme, lettori CD, etc...

GARANZIA

I prodotti delle linea VISION FITNESS sono destinati ad un uso esclusivamente domestico e non commerciale. Qualunque altro tipo di utilizzo dei prodotti annulla la garanzia.

I prodotti delle linea VISION FITNESS sono garantiti per un periodo di tempo della durata di 2 anni nel rispetto delle indicazioni sotto elencate:

- La garanzia è applicabile solo al proprietario originario e non è trasferibile.
- Questa garanzia è limitata alla riparazione o alla sostituzione di una struttura difettosa, del freno magnetico ECB, di una componente elettronica o di una parte difettosa.
- La garanzia non copre l'usura, lo scorretto assemblaggio o l'inadeguata manutenzione nè l'installazione di parti o accessori non forniti originariamente al momento della vendita o incompatibili con il prodotto.
- La garanzia non è applicabile in caso di danno dovuto ad incidente, abuso, corrosione, decolorazione o negligenza.

REGISTRAZIONE DELLA GARANZIA

La cartolina della garanzia deve essere compilata e spedita alla VISION FITNESS prima che venga inoltrata una richiesta di riparazione o sostituzione. La cartolina contiene anche una sezione che richiede l'inserimento di dati relativi all'utente.E' importante che la cartolina sia compilata in tutte le sue parti. Commenti e suggerimenti sono sempre ben accetti. Grazie per aver scelto un prodotto della linea VISION FITNESS.

SVILUPPO DI UN PROGRAMMA FITNESS

L'acquisto di questo prodotto della VISION FITNESS offre all'utente la possibilità di allenarsi nella propria casa negli orari a lui più congeniali. Questa flessibilità permette all'utente di mantenere un consistente programma di allenamento con maggiore facilità e quindi di raggiungere i propri obiettivi fitness più velocemente.

RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI FITNESS

Per sviluppare un programma fitness a lungo termine è importante definire innanzitutto i propri obiettivi. L'obiettivo principale è perdere peso? Migliorare il tono muscolare? Alleviare lo stress? Prepararsi per una competizione sportiva? Se possibile, sarebbe utile provare a definire il proprio obiettivo nel dettaglio, stabilendo i termini di misurazione ed il periodo di tempo entro il quale ottenere determinati risultati. Più specifico è l'obiettivo e più facile sarà la verifica del proprio progresso. Se i propri obiettivi sono a lungo termine, dividerli in segmenti o traguardi mensili o settimanali. Gli obiettivi a lungo termine possono nel tempo perdere alcuni dei benefici motivazionali. Gli obiettivi a breve termine sono più facili da raggiungere e consentono all'utente di visualizzare subito i progressi che si stanno facendo. Ogni volta che si è raggiunto un obiettivo, è importante porsi un nuovo traguardo. Questo consentirà all'utente di mantenere uno stile di vita più sano e di avere sempre una spinta motivazionale.

GUIDELINEA

DURATA DELL'ALLENAMENTO

Una domanda comune è "Per quanto tempo occorre allenarsi?" . Ecco alcune indicazioni:

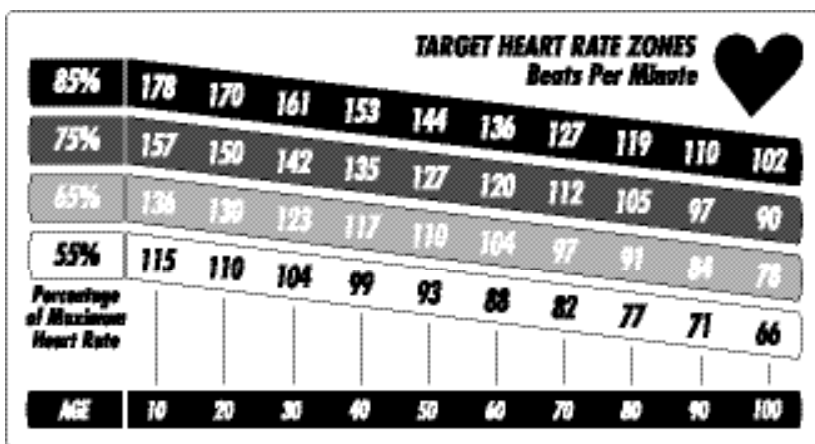
- Allenarsi dai tre ai cinque giorni alla settimana.
- Fare un riscaldamento di 10 minuti prima di un'attività aerobica.
- Mantenere l'attività per 30 - 45 minuti.
- Ridurre gradualmente l'intensità dell'attività e defaticare per 5-10 minuti.

Se l'obiettivo principale è quello di perdere peso, fare attività fsica per 5 giorni alla settimana per almeno 30 minuti.

INTENSITA' DELL'ALLENAMENTO

Per ottenere importanti benefici a livello cardiovascolare è necessario che l'allenamento venga mantenuto entro i limiti raccomandati di intensità. Si raccomanda di monitorizzare la propria frequenza cardiaca durante l'attività fisica ed in base ad essa regolare l'intensità dell'allenamento.

TARGET HR

Il target HR è un dato espresso come una percentuale della frequenza cardiaca massima dell'utente e varia da persona a persona in base all'età, alle condizioni ed agli obiettivi fitness. La frequenza cardiaca durante l'attività dovrebbe essere compresa tra il 55% e l'85% della frequenza cardiaca. Come riferimento, per determinare la frequenza cardiaca massima e quindi la fascia di appartenenza, si utilizza la formula: 220 meno l'età.

ESEMPIO:

Se l'utente ha 30 anni, la frequenza cardiaca massima stimata è
190 : 220 – 30 = 190
Facendo riferimento alla tabella sopra illustrata, la fascia di appartenenza dell'utente relativa alla frequenza cardiaca di allenamento è quella compresa tra 104 e 161, che rappresenta il 55%–85% di 190.

FITNESS BILANCIATO

Sebbene l'allenamento cardiovascolare sia stato per anni il metodo di fitness principalmente utilizzato da molti programmi, tuttavia non dovrebbe essere il solo metodo da applicare. Un allenamento incentrato anche sulla forza o sulla flessibilità ha acquisito sempre maggiore popolarità. Incorporare la forza e la flessibilità all'esercizio cardiovascolare consentirà all'utente di bilanciare la propria attività fitness migliorando la propria prestazione fisica, riducendo il rischio di infortunio, incrementando il metabolismo e la densità ossea e raggiungendo i propri obiettivi più velocemente.

ALLENAMENTO FOCALIZZATO SULLA FORZA

Una volta veniva considerato un tipo di allenamento di pertinenza prettamente maschile. La ricerca ha dimostrato che dopo i 30 anni, se non si introduce nel proprio allenamento anche un'attività fisica basata sulla forza, la massa corporea tende a ridursi gradualmente. La riduzione della massa muscolare comporta anche la riduzione della capacità di bruciare calorie e di effettuare lavoro fisico mentre aumenta il rischio di infortunio. Un adeguato programma di allenamento teso a sviluppare anche la forza consentirà di mantenere o persino sviluppare massa muscolare nonostante l'aumentare dell'età. Oggi sono disponibili molte attività che permettono lo sviluppo della forza : yoga, Pilates, attrezzature selezionate, pesi, etc...

Raccomandazioni per un programma di sviluppo minimo della forza:

FREQUENZA: 2 o 3 giorni di allenamento alla settimana

VOLUME: 1 - 3 serie di ripetizioni da 8-12.

accessible smooth versatile

it all starts with

vision

toll free 800.335.4348 • www.visionfitness.com

2.09
OM18.76PRD
REV2